

积极心理学视角下中学心育工作路径探索

林少惠

【摘要】 将关注人类幸福感与优势的积极心理学系统应用到中小学心理健康教育工作具有理论意义和实践意义。在积极心理学理念的引领下,广州市执信中学形成了三路径的特色“润心工程”:设计“问候心灵”系列心育课程,培育学生的积极品质;构建生涯指导体系,提升学生主动发展生涯的积极力量;构建多方心理护航体系,增值心理困境学生的心理资产。

【关键词】 积极心理学; 心理健康教育; 生涯教育

【作者简介】 林少惠,广州市执信中学心理教师,学生发展指导中心负责人(广东广州 510080)。

积极心理学是美国心理学界兴起的一个研究领域,其概念由塞里格曼(M. Seligman)等提出,随后便受到广泛关注。随着心理学进入21世纪,关注人类幸福感与优势的积极心理学运动日益声势浩大,在教育界也得到了广泛响应。积极心理学关注人的优势与幸福,以研究积极情绪体验、积极个人优势和积极的社会组织等积极层面为核心,主张以一种积极的心态对人的心理现象进行解读,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,以帮助人们最大限度地挖掘自身的潜力,推进个体与群体的幸福^[1]。积极心理学的核心理念与我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》所提出的心理健康教育总目标“提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础”^[2]是相符合的,将它系统应用到中小学心理健康教育工作中是一项非常有理论意义和实践意义的工程,也是笔者近年来一直在探索和实践的工作。

广州市执信中学心育工作在学校培养“责任担当、人格独立、视野宽广、科学见长、乐学善

学”五个维度的人才培养体系引导下,形成学校心育理念:关注学生不同的心理需求,共同助力学生在最美好的青春里为个人有底气且负责的生命生涯而努力,发展最美好的自己。该理念以积极心理学为支撑,关注个体的积极优势、积极关系、积极应对、积极成长和积极组织,培养学生主动发展的积极品质和积极力量。经过多年的探索和发展,执信中学已形成了以下三路径的特色“润心工程”。

一、设计“问候心灵”系列心育课程,培育学生的积极品质

(一) 心理社会发展论的启发

心理学家埃里克森(E. Erikson)关注自我同一性(self-identity)的发展并提出“心理社会发展论”(psychosocial developmental theory)。他认为,自我同一性是每个人在成长过程中对自己的价值、信念和人生持续发展的体验和主观感受,这种感受能给人以指引,能鼓舞人们的行为,人们在这个过程中能感受到自我价值和满足。埃里克森在他的《儿童期与社会》这本书里曾经提出“人的

八个阶段”以及每个阶段的发展任务,建立了自己的心理社会发展论。埃里克森认为,人的一生可以分为既连续又不同的八个阶段。发展任务完成得成功或不成功,会形成两个极端:靠近成功的一端,就形成积极的品质;靠近不成功的一端,就形成消极的品质。每个人的人格品质都处于两极之间的某一点上,而教育的作用就在于发展积极的品质,避免消极的品质。^[3]按照“心理社会发展论”,初中、高中阶段的个体正处于人生发展历程中的第五阶段,是自我同一性形成的关键阶段,个体生理和心理发展的不平衡是这一阶段的特点,个体所面临的发展性危机主要是“自我统整”与“角色混乱”两极之间的矛盾。中学生自我同一性的形成与发展,直接影响中学生心理的健康发展。因此,努力实现自我统整是个体进入中学教育阶段自我了解和自我追寻的必经历程。

(二)“问候心灵”系列心育课程设计

在“心理社会发展论”的指导下,在积极心理学理念的引领下,执信中学根据初高中6个不同年级学生的身心特点及发展的重要主题设计“问候心灵”系列心育课程,旨在培育学生的积极品质,帮助学生更好地实现自我统整。各年级的培育主题、目标如下。

初一年级:“走进初中,愉快适应”——帮助学生发现自己的“积极优势”、培育与同伴的“积极关系”来适应初中生活,顺利迈进青春期。

初二年级:“活力青春,身心成长”——帮助学生深入理解青春期的心理特点,利用好“叛逆”的正性力量,促进辩证性“积极思维”的发展和人格的独立成长,积极处理青春期身心发展变化带来的各种挑战;协助学生学习与自己及外界重要关系(同伴、老师、父母等)的积极相处。

初三年级:“明确目标,智慧应考”——帮助学生理解中考备考路上的心路历程,促进学生为恰当目标而努力,“积极应对”备考路上各种心理挑战,激发自我学习潜能;帮助学生与考试焦虑和谐相处,找到合适的自我定位,培育“积极情绪”。

高一年级:“跨进高中,自我优化”——帮助学生理解高中阶段的身心发展特点,协助“积极适应”;帮助学生认识自我、悦纳自我,运用“积极自我”在执信中学找到最优化的自我位置,开启独立而负责任的高中生涯。

高二年级:“领悟真爱,亲密联结”——帮助学生理解高二阶段“夹层饼干”的特殊性,理解自己对同伴、父母等亲密关系的深度需要,培育“积极关系”和“积极品质”,学会爱,理解爱,促进亲密关系的深度联结。

高三年级:“坚定信心,从容备考”——帮助学生理解高三备考心路历程,学会如何“积极应对”备考路上出现的各种消极心理状态,为展现最优化的自己而努力,“积极成长”,促进自我的发展。

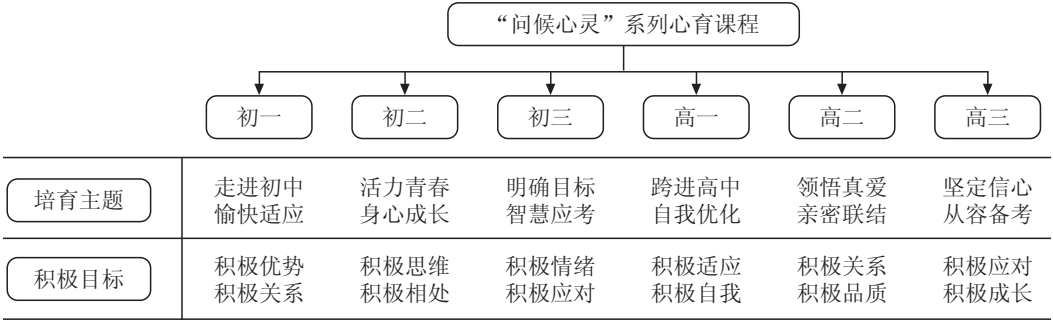


图1 执信中学“问候心灵”系列心育课程

如何去实现这些积极培育目标呢?执信中学主要采用心理必修课、心灵成长选修课、心理主题班会课、社会情感服务课程、心理专家专题讲座、团体心理辅导、素质拓展团康活动、国旗下心理主题教育、心理剧场、心理广播辅导、家长心理培育课、心理文化节系列活动等多种心育实践课程。

二、构建生涯指导体系,提升学生主动发展生涯的积极力量

(一)自我同一性对中学生涯发展要求

自我同一性是人格发展的连续性、成熟性和统合感,是个体对过去、现在、将来“自己是

谁”及“自己将会怎样”的主观感觉和体验^[4]。自我同一性高的人会体验到一种整合感,属于同一性获得者。这样的青少年已经体验过危机或探索,仔细考虑过各种同一性问题,选择了自我投入的目标和方向,并对特定的目标、信仰和价值观作出坚定、积极的自我投入^[5]。根据对自我同一性的理解,笔者认为自我同一性的建立意味着对自己有充分的了解,能够确立自己的理想与价值观念,并对未来发展作出自己的思考和规划。简单来说,自我同一性就是思考并回答诸如“我是谁”“我的性格如何”“我即将从事什么样的职业”和“我未来想过什么样的生活”等问题。自我同一性的形成主要涉及两个过程:一是探索;二是承诺。探索即为价值观、目标等各方面的自我探索;承诺即为在自我探索之后,依然坚持自我价值和目标。笔者认为,青少年学生自我同一性建立的过程实际上也是学生进行生涯探索与发展的过程。随着新高考政策在多省份的试行和推广,个体所需

要应对的决策信息越来越丰富,而决策难度则逐步增加,但同时个体也更可能进入与自身兴趣、能力、价值观匹配的专业方向。在这一背景下,中学生个体的关键问题在于有足够的适应能力,以应对快速多元的外部环境和变化,并最终作出合适的、与生涯相关的决策。

(二)“三个层面五个系列”生涯教育课程体系设计

近年来,执信中学致力于高中阶段建立体系完整的立体化、形象化、多元化的生涯教育课程,满足不同年级、不同兴趣、不同特长、不同能力学生的多元化需求,促进学生对生涯发展的主动思考与有效行动。通过多年的探索和实践,执信中学在已有生涯教育课程基础上构建适应新高考的“三个层面五个系列”生涯教育课程体系(见表1)。课程内容包含四大模块,分别是认识与发展自我、培养生涯管理与决策能力、探索环境与社会方法、掌握生涯规划技能。

表 1 执信中学“三个层面五个系列”生涯教育课程体系

	群体层面	部分层面	个体层面
系列一 生涯辅导课程	课程一 基础型课程 课程二 学科渗透课程	课程一 拓展型课程 课程二 研究型课程 课程三 团体生涯辅导	课程一 生涯测评 课程二 个体咨询
系列二 生涯体验课程	课程一 模拟人才招聘会 课程二 名校面对面课程 课程三 生涯展播课程 课程四 跳蚤市场活动课程 课程五 领导力开发课程 课程六 特色人才培养课程 课程七 学生社团发展课程	课程一 模拟联合国课程 课程二 模拟政协课程 课程三 模拟法庭课程 课程四 学生公司课程 课程五 学生思辨论坛课程 课程六 模拟商业大赛课程	课程一 “走进父母的工作岗位”体验课程
系列三 生涯实践活动	课程一 走进社会 规划未来 课程二 元培拔尖人才培养课程 课程三 志愿服务活动 课程四 军旅生活体验 课程五 务农生活体验	课程一 香港名校生涯探索 课程二 人生远足 境外研学	课程一 青草服务成长课程
系列四 生涯精英讲座	课程一 执信大讲堂 课程二 职业大百科: 老爸老妈的真人图书馆职业分享 课程三 优秀校友生涯故事分享课程	课程一 高中毕业礼 杰出校友演讲 课程二 元培讲座	课程一 老爸老妈的中学时代 课程二 生涯人物访谈
系列五 生涯规划课程	课程一 入门礼课程 课程二 成人礼课程 课程三 壮行礼课程 课程四 毕业礼课程	课程一 职业梦工场 课程二 “执面”人生	课程一 生涯测评 课程二 个体咨询

执信中学生涯教育课程建构主要依据美国 “从学校到生涯”(School-to-Career, STC) 理

念和借鉴微软公司的“721”职业发展模型（70%的经验来自工作，20%是从他人身上学习，10%是正规的培训）。课程目标是引领学生认识生涯规划对人生发展的重要意义，促使他们树立积极的生涯信念，形成对自己人生负责的态度和主动发展的观念；客观、全面地认识自我，不断挖掘自我潜能，促进自我的完善与发展；了解社会发展变化和環境中的有效资源，把个人发展与社会发展需求相结合，提高社会适应能力；掌握利用相关资源进行生涯规划的基本方法，学会自我管理、自我监控、自我反思和调整，提高生涯管理与决策能力。课程注重生涯教育全员化，充分发挥心理健康教育教师、学科教师、班主任等人员的专业优势，协同实施生涯规划教育课程，发挥教师团队的指导作用；开发并整合学校、社会和家庭教育资源，构建校内外生涯规划教育课程体系，与各类企业、政府部门、高校、公益组织等机构进行合作，开展社区服务、社会实践等活动，为学生搭建生涯体验和学习实践平台。

在生涯指导体系下，执信中学全体教师帮助学生进行生涯探索，打造了一些生涯教育的品牌项目，如生涯系列基础型辅导课程（班会系列课、生涯指导课）；“执信猎场，未来职掌”及模拟三组织（联合国、政协、法庭）等生涯体验课程；建立高端实践基地，走进企业进行生涯探索及志愿服务等生涯实践活动；“职业大百科：老爸老妈的真人图书馆”、优秀校友生涯故事分享会、精英讲座等。执信中学的这些生涯教育品牌项目在社会上获得了良好的口碑，产生了良好的社会效应。

生涯教育课程体系的建立，提升了学生主动发展生涯的积极性。在全体教师的共同助力下，绝大多数学生在校期间能培养自己的人生“志趣”，找到适合自己的生涯方向，播下生涯梦想的种子，储备生涯所需技能，为实现未来生涯目标而主动努力。

三、构建多方心理护航体系，增值心理困境学生的心理资产

（一）积极心理学视角的心理护航体系

中小学心理健康教育工作一方面要培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；另一方面对于有心理困扰或心理问题的学生，要进行科学有

效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。从积极心理学角度做好心理困境学生的转化工作，需要关注到“危机”里所蕴藏的“机会”与“资源”，构建多方心理护航的积极组织，通过提升心理困境学生用于自身发展的积极优势、积极情绪、积极关系等心理发展资产，即智能资产、情绪资产、社会资产，促使其运用发展资产去应对发展挑战，实现“积极应对”和“积极成长”。

（二）增值心理困境学生心理资产的三种工作

执信中学高度重视心理困境学生的积极成长，坚持做好“积极预防”“积极干预”“积极发展”三方面工作。

“积极预防”工作旨在主动构建严密且敏锐的预警防护系统，防患于未然。首先，通过电子心理测评系统进行全员尤其是新生心理测评，及时发现预警情况，建立特殊学生心理档案并定时追踪，将可能的危机火苗扼制于萌芽状态；其次，通过完善的危机干预方案、心理辅导制度、转介制度等主动严防严控；再次，危机干预核心小组“班主任—一年级长—心理教师—学校心育领导”定期组织特殊学生专题研讨，由心理教师专业指导，大家群策群力，分享专业教育智慧助力特殊学生；最后，班主任、心理委员甚至全校教师、家长接受心理危机识别及处理等方面的培训，掌握识别和判断技术，全员敏锐识别危机，共同护航学生成长。

“积极干预”工作旨在主动启动多方积极组织，即时帮助有心理困境的学生，转“危”为“机”。对于心理困境学生的即时帮助，除了家校圆桌多方会议达成辅导共识以外，执信中学更注重积极取向的家庭辅导和个体辅导。心理辅导作为心理健康教育的重要途径之一，除应用传统心理咨询技术解决学生的心理问题以外，专业教师采用焦点解决、优势视角、问题外化等技术，与来访学生建立一种积极的咨访关系，努力激活来访者正向情绪，撬动来访者积极资源，帮助他们走出心理困境。

“积极发展”工作旨在提升心理困境学生的积极心理发展资产，助力他们发展自我的积极能量去应对未来人生的挑战。对于心理困境学生的帮助，执信中学除了重点解决他们当下的心理困扰外，更着眼他们未来的长远发展，积极发展他们自身的心理资产，尽可能地帮助他们减少

情绪困扰和行为障碍在以后生活中出现的可能性。因此,德育团队致力于为心理困境学生在班级、社团、志愿者服务队等不同组织及校园不同活动中创设更多元的展现自己的机会,扩大他们的积极资源,支持他们的实践行动,助力他们在归属感和自我价值感中提升积极的自我力量。

参考文献:

[1] 阳志平,彭华军. 积极心理学团体活动课操作指南[M]. 北京:机械工业出版社,2018.

[2] 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[EB/OL]. (2012-12-07) [2021-04-12]. <http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s3325/201212/145679.html>.

[3] 林崇德. 发展心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社,2019.

[4] 郭金山,车文博. 大学生自我同一性状态与人格特征的相关研究[J]. 心理发展与教育,2004(2):51-55.

[5] J KROGER. Discussions on Ego Identity[M]. London:Lawrence Erlbaum Associates, Inc.,1993:13.

Exploration on the Path of Mental Health Education in Middle School from the Perspective of Positive Psychology

LIN Shaohui

(Zhixin High School, Guangzhou, Guangdong 510080, China)

Abstract: It is of theoretical and practical significance to apply the positive psychology to the mental health education in primary and secondary schools. Guided by the concept of positive psychology, Zhixin High School has formed a characteristic "moistening soul project" with three paths, including top-level design of "greeting the heart" series of psychological courses to cultivate students' positive quality, constructing the career guidance system to improve students' active power of career development and the construction of positive organization of multi psychological escort value-added psychological assets of students in psychological dilemma.

Key words: positive psychology; mental health education; career education

(上接第21页)

On the Early Discovery and Early Cultivation of Top-notch Innovative Talents in Hanoi Tower Model

XU Jiayu

(Zhixin High School, Guangzhou, Guangdong 510080, China)

Abstract: Primary and secondary schools play a key role in the early cultivation of top-notch innovative talents, so scientific selection and careful nurturing are of great importance. Zhixin High School has put forward an extensible Hanoi Tower Model to select innovative talents and provide early cultivation with basic level, skill level and application level as the basis. This model takes the cultivation of core literacy and moral education as the purpose, internal learning motivation as the theoretical basis, integrates the educational viewpoints of Confucius "combination of learning, thinking and action" and Dewey's "learning by doing". Referred to the Hanoi Tower model, the school takes the innovative quality challenge competition of Zhixin Education Group as the carrier to select innovative talents, and nurtures the innovative talents by Yuanpei courses, which has achieved efficient effect.

Key words: top-notch innovative talents; early discovery; early cultivation